

全校家長學生防溺水宣導

各位家長及同學好：

炎炎夏日來臨，為提升水域休閒活動安全，加強正確之水上活動常識及防溺水知能，特整理以下重點提醒，預祝大家都能享受一個安全快樂的假期。

一、戲水「三要」原則：要充分暖身，要同伴在旁，要量力而為。

「三不」原則：不到危險水域，不可酒後飯飽，不在無救生員處。

二、不要穿著牛仔褲下水。

三、身體疲累或狀況不佳不要下水。

四、勿長時間浸泡水中以避免失溫。

五、注意湖泊溪流落差變化大。

六、避免做出危險行為，不要跳水。

七、勿在水中嬉鬧惡作劇

八、水中自救保命4招：拍打水面、運用漂浮物、水母漂、仰漂。

九、遇有人溺水時，應大聲喊叫，或打119向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。

十、上游山區烏雲密佈、聽到上游隆隆雷聲，或看到溪水變色水面上升，即是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處；若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援；可安裝「臺北市行動防災 APP」關注水情資訊。

學務處體育組

112.05.18